



第 53 回定期総会を開催します。

大町労山の第 53 回定期総会を下記日程で開催します。
総会はいくまでの 1 年を振り返り、これから 1 年の方針を決める重要な会議です。皆さんの意見を反映した方針とするため、ぜひ日程を調整し参加して下さい。

「安く、楽しく、安全に」そして、いつまでも山に行けるように話し合ひましょう。

会長：谷口伸二

日時：3月17日(日) 8時30分～

会場：長野県山岳総合センター(大町山岳博物館前)

日程 総会 8:30～11:00

講演 11:00～12:00 「北アルプスとりわけ後立山連峰の山岳史」(仮題)

片付け終了後 12:30解散

※1. 前日の里山山行と泊まり込み交流会も例年通り行います。前日山行は大町市八坂の大姥山の計画です。詳細は5日の例会で。

※2. 次年度の会費(年 9600 円)及び労山基金は、できるだけ総会時に納めて下さい。

山行報告

雪上訓練 2019/26 参加者 鈴木、中村、古畑(文)、細田

コースタイム

駐車場集合(9:00)～出発(9:50)～上部傾斜地着(11:55)～お昼休憩～訓練～下山開始(15:20)～駐車場(16:00)

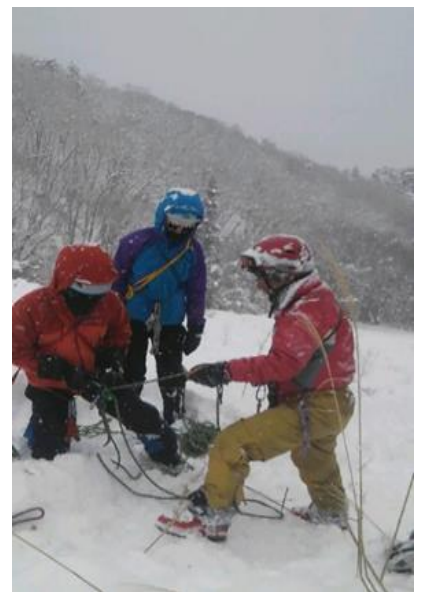
中村

閉鎖されているスキー場ですが駐車場は一部除雪されていて問題なく車を停めることができました。

身支度を調べ、訓練内容の確認、ビーコンの使い方を教わってから出発しました。

新雪があり、ワカン装着して歩いたのですが、ワカンの大きさに慣れず、ワカンでもう片方のワカンを踏んで転んでしまいました。訓練だから良かったけど登山中は事故に繋がるので気をつけなさい！

4人で代わる代わる先頭を歩きましたが、ふかふか雪を歩く先頭と4番目では歩きやすさに雲泥の差がありました。ワカンでの疲れない歩き方も教わりながら訓練場所を目指しますがなかなか着かない・・・お腹がすいた頃に到着し、時計を見ると歩き始めてから2時間近く経っていてお昼休憩を取ってから訓練になりました。



訓練する斜面にふかふか雪が積もっていて傾斜も緩いので滑落停止訓練をしようにも滑り落ちそうにありません。なんとか雪を締めようとみんなで試行錯誤しましたが難しく、ふかふか雪の上で弾みを付けての滑落停止訓練、アイゼン、つぼ足での歩き方、ピッケル操作を教わりました。

その後はスノーバーやピッケルを支点にしての確保訓練をしましたが、厚い手袋をしてのロープ、カラビナの扱いが難しかったです。

訓練中も雪が降っていたので、行きに歩いたトレースにうっすら雪が乗っていました。本番の山行でもっと吹雪いていたらと思うと地図読みや状況に対応できる登山力の大切さを感じました。今回習った事を雪山で実践してみたいし、また訓練があったら参加したいです。

守屋山（杖突峠キャンプ場コース）2019/1/11

快晴 参加者 勝野・石井・根橋・菅沢・仙波

仙波

積雪は例年より大分少なく、アイゼン等はつけないで上がる。頂上が近づくにつれ、風がとても冷たかった。

「故障者リスト」入りのメンバーがほとんどで、ゆっくりペース。ゆっくりだとこれまでと違った山の景色も見えて、山を登るといふより味わうといった感じになることが分ってきた。西峰での360度の景色を堪能したあと、ラビットハウスに増築！されたビニールハウスで焼肉の昼食。箸の出方は若者並みで、担ぎあげた食材はどんどんみんなの胃袋に消えていった。この時期のビニールハウスには感謝である。有名な山らしく、平日でもそこそこの登山者があった。



居谷里山&湿原 スノーシュー2019/2/2 参加者 鈴木、古畑（文）、細田、菅沢

菅沢

天気は、雲があるものの晴れ予報、風もなくスノーシュー日和。8時37分スノーシュー・わかんを装着し、稲尾神社を出発。最初は、まだよい、徐々に傾斜がきつくなり、スノーシューを持って余す。郁子さんと文子さんが藪の中、道を作ってくれる。鈴木さんに指南を受け、やっとこ尾根に出た。ここからも、藪をよけ、何回もふわふわの雪の中を転げ回り？

（菅沢のみ）、下る。やっと、湿原の遊歩道の杭があるところに、出て、ほっとした。居谷里神社に12時10分到着。昼食後、短縮して湿原の周りを廻り、稲尾神社へ戻ることに。フルーツは、心も体も癒やしますね。郁子さんいつもありがとうございます。

途中、民家のあるところで、スノーシューを外し、軽い足で神社まで、下りました。13時45分稲尾神社到着。誰一人居ない山の中、こんなとこ来るのは、ばかだな。と鈴木さんがつぶやいたとか。ほか4人いました。



乗鞍高原善五郎の滝アイスクライミング 2019/2/7

参加者 鈴木、五十畑、谷口、細田、古畑（文）

古畑（文） 春のような暖かさで氷はザクザク。滝の左側は大きな口を開け水が流れ落ちていました。右側の10mほどの滝にトップロープを下ろして五十畑さんに確保してもらいアイスクライミング初体験です。ピッケルとバイルの振り方とアイゼンの蹴り込み方を練習し登り初めましたが、腕力が無いので何回振っても

なかなかうまく刺さりません。サクッといい音で決まれば今度は抜けなくなります。そんな繰り返しで3mほど登って力が尽き下ろしてもらいました。両腕はパンパン、喉はカラカラになりました。アドバイスを受け再度チャレンジしましたが氷にかけたアイゼンが不安で信じきれないのでどうしても腕に力が入りすぎてしまいます。刺さったバイルはなかなか抜けず4mほどで腕が限界でした。

アイスクライミングは岩とはちがった面白さがあり楽しかったです。機会があれば、又チャレンジしたいと思います。

細田

体験二度目となりました。確保して頂いているにもかかわらず滑り落ちる不安に勝てない自分があります。アイゼンに乗り切れない不安からピッケルを持つ手に力が入り、腕が疲れてしまいます。腕力の差から左手のピッケルが上手く刺さらなくなりました。すぐに撤退しました。文ちゃんが再度挑戦するのを見て凄いなと思いました。鈴木さんや五十畑さんがルートを見極めつつ爽快に登る姿はカッコイイと思いました。機会があればまたチャレンジしたいです。



毛無山・十二ヶ岳 2019/2/24 参加者：鶴川栄、栄子、津田、宮島

登山口 (8:34) → (10:16) 毛無山 (10:25) → (11:45) 吊り橋 → (12:10) 十二ヶ岳 (12:30) → (14:40) 登山口

宮島 二度目の毛無山。以前駐車したトンネル脇は駐車できず、少し離れた空き地に駐車。予定通り毛無山に到着。富士山全体が眺望できるが、杓子山のようにクリアな眺望ではない。毛無山から十二ヶ岳に向かうが、尾根上に順番に数字が山名に入った看板あり。十二ヶ岳手前の鞍部に下る登山道や十二ヶ岳に登るルートは一部凍っており慎重に通過。鞍部には揺れる吊り橋があった。頂上には何人かの登山者がおり、富士山の眺望を楽しんでいた。頂上から一気に下山となるが、結構時間がかかる下山道。

下に降りると集落は空き家が多数確認できた。文化洞トンネルを歩いて通過し、駐車した場所に戻る。帰路は「上九の湯」に寄ってみたが、あまり良くないので市川三郷町の「みはらしの丘・みたまの湯」につかる。野天風呂から茅ヶ岳・金峰山等の眺望が楽しめる高台にある大変良い温泉であった。十分楽しんだ後、甲府昭和 IC より帰宅した。大変スリルのある周遊コースで十分楽しめた一日であった。

鶴川 (栄) 平凡な山道を登り詰め毛無山へ到着する。富士山がでかい。日本人で良かったなあとと思う！！その後、1~12までのピークが続き特に11ヶ岳と12ヶ岳のギャップが凄いな！」コルには吊り橋がかけられていました。その後急登の連続で久しぶりに真剣になり切って登頂しました！！

鶴川 E I E I この山を選んだのは私・・・。職場の静岡県出身の人から聞いていたのでいつかは行きたいと思っていました。情報は得ていたが、クライミング要素必要のスリリングで緊張感走る山でした。

ヒヤリハットや危険箇所

十二ヶ岳への下りと登りは急峻の岩場で北面は凍っていて滑落しないよう十分に注意した。



毛無山 山頂



十二ヶ岳 山



吊橋と十二ヶ岳の登り



富士山と西湖

山道具は何処に仕舞っていますか？

(白馬の山人さんからの投稿)

山道具と山の本の間に寝ています。昨年増築（といっても小屋のようなもの）した6畳くらいの部屋が、「書斎」兼山道具と山の本の部屋。それまでは2階の物置のような小部屋に置いていた。いまは、2階には大型プリンターと山の本やウェア類、写真が飾ったまま。「書斎」とリビングの間が物置なので、ピッケル・スコップなどの冬装備関係はその壁に掛けてある。（「書斎」の壁に掛けると落ちてきたら大げが！になる）



登山前の準備をする時、登山道具の仕舞い方でずいぶん手間と時間が違ってきます。

皆さんはどんな仕舞い方をしていますか？ 状況や工夫している事を投稿して下さい。

アイゼンでの岩登り資料(右) 冬のハヶ岳など、行きと岩(氷)というミックスルートへ行くには欠かせない訓練です。

